幸福園

燈下讀書法

步閎

昔人有句云。「書味夜燈知」。蓋夜深人靜。最助清思。讀書得竅。亦惟斯時。是以伴燈攻書。學人不免。雪窗螢火。貧士猶學。然而穴壁漏光。終傷眼力。電火煌輝。亦令目眩。斯惟藉燈讀書者不在呼燈光之明暗。油烟之薰目。而當審於燈光之配置。苟得合宜方位。則雖油燈。其益猶大。況夫煤氣電燈乎。用特略論燈下讀書法於左。

（一）書室不宜多置桌椅雜物。尤忌各物凌雜無序。最好一桌兩椅。左右壁間設一書櫥。窗門擦洗。使無積塵蛛網。地常洒掃。使無棄紙唾垢。

（二）牆壁宜時加粉刷。使之翠白常新。則白壁反光力大。雖置一燈。而室內明亮。爽潔可人。若雜色之牆。固於目力無甚關礙。不過須具多倍之燈光力。方可與白壁齊輝耳。

（三）煤油。煤氣。電燈三者。爲近來普通應用之品。惟夜讀之人。不必專擇各燈之優劣。與光力之明暗。而當細審燈光配置之理。苟應用不能合法。則雖電燈明亮。亦徒傷目耳。

（四）電燈有時燈光驟明驟暗。因風燈泡擺搖不定。油燈油盡。光色暗淡。閃閃欲滅。燭花爆落。光撲撲閃動。凡此皆不宜注目於書。蓋光有閃動。視物便無標準。而物景或二或三。注視之最足傷目。是宜戒之。又坐電車。摩脫車。以及馬車。人力車上。皆不宜看書。其理與此同。

（五）勿對燈貯目而視。

（六）背燈而坐。令燈光由左肩斜射而來。

（七）拭燈罩明潔無塵。日一爲之。

名醫馬培之軼事

楊道南

蘇州馬培之先生。精於岐黃。人所推重。光緒間。慈禧后病。飭中外大員。保送名醫。馬應召而入。得請脈必賞食物。而太監索費至少四金。馬甚苦之。一日入內。請脈畢。后以牀頭木匣示之。曰。汝知何木。馬以此類木匣元妙觀甚多。惟恐不類。不敢直言乃對曰小臣草野。未見天上之珍。后曰。此紅木也。甚貴。余以三千金得之。馬大駭。不敢與辨。對曰此木外間罕見。三千金甚便宜。后大喜。旋出宮。監贈三百金。馬常與人言生平得意之事。無有愈於此者。然此匣在蘇州元妙觀內。至多制錢二千文。宮中大概。亦可見矣。

四顧草廬

（黃澤民）

某富翁有病。命其僕人往某某草廬請醫生。僕如命。即往。至某草廬門內一望。醫者猶未起床。見病者數人候診。僕肅然立於階下。向傭婦問曰。先生在否。傭答曰在內堂。僕乃候至醫者起床盥漱畢。對醫者謂家老爺有病。命我來請先生。醫答午後便至。僕欲回覆命。行出門外數步。忽忖思自喃自語謂嘗聞人言請客。必三催三請。我用四請他必快來。乃轉回堂內。再向醫者偃請。如是者四次。醫者覺其煩擾乃責之。余答允午後即到。今汝如此刺刺不休。余未暇與汝言。快些去吧。僕聞言。瞠目視醫者良久。乃曰奉主人命到來請先生。今次不爲不多。我主請女婿亦三催請。昔劉先生請孔明。亦三顧草廬。猶未肯出山。今日我四顧先生廬。莫非先生謂我不敬乎。醫者聞而失笑。知其愚不可及。乃戲之曰。劉先生冒風雪三顧草廬。老兄未有冒風雪。何得云敬。僕唶然若喪。乃返府覆命。家人聞而絕倒。

醫藥顧問

本欄問病。以本報之定戶爲限。並非定戶而欲問病者。每論一症。須附問病費大洋五角。以示限制。朱振聲醫士答

衞生小問答

（問）大便欲解不解。很不通爽。何故。
（答）稟體燥熱過盛。或老年血虛液虧。仍不解者。皆爲氣滯。宜用青皮枳實等調其氣。

（問）秋天多痢疾何故。
（答）夏季受了暑氣。伏而不發。又被涼風遏抑不得外出。是以伏邪下陷爲痢。

（問）瘧疾長久不愈何故。
（答）瘧疾長久不愈。是成瘧母。當以峻劑除之。若肌熱不全退者。是爲溫瘧。內經以飲食消息止之。即以梨汁蔗漿等甘寒之品。常食以除熱。

（問）泄瀉肚腹暴痛。有何法可以止之。
（答）泄瀉肚腹暴痛。有食積者。得瀉稍瘥。有寒者。得熱亦緩。平常救急法。以吞服砂仁末錢許。可以止之。

（問）常常頭眩何故。
（答）頭眩症以痰火上逆爲多。血虛與肝風次之。凡肥胖多濕。舌苔厚膩者。全是痰火上逆。宜以二陳湯降痰爲主。

（問）忽然吐血何故。
（答）平常無病之人。忽然吐血。總是熱傷陽絡。內經曰。陽絡傷則血上溢。當以甘寒之品。涼血降逆爲主。十灰丸。藕汁。童便。俱是止血很有效。若身體壯盛。苦黃熱重者。可用大黃暫下之。實爲釜底抽薪之法。

（問）小兒夜間發熱煩哭何故。
（答）小兒夜間煩哭。是心肝有熱。宜清心火退肝熱。但日間熱退而夜間發熱甚者。瀉火必不易退熱。當作虛熱治之。以參甘草補之。則熱退而安寐不煩。

（問）小兒泄瀉綠糞何故。
（答）小兒脾陽虛弱。消化不良。下焦有寒。每多泄瀉青綠水。延久不愈。漸成疳瘵。

（問）小兒忽然氣粗喘急。胸高肩搖何故。
（答）肥盛小兒。痰熱久蘊。偶因風寒外湊。忽然氣粗喘急。胸高肩搖。名爲馬脾風。多致不救。

（問）小兒痧疹多咳嗽泄瀉何故。
（答）小兒痧疹初起。若見咳嗽泄瀉。因痧爲陽毒。咳嗽知痧毒之在肺。泄瀉知痧毒之在腸胃。但初起之時。以輕微泄瀉爲宜。若暴瀉是痧毒完全內陷。亦非佳象。

（問）婦人經水忽然暴崩甚多何故。
（答）婦人經水忽然暴崩。甚多。總是熱傷陰絡。以涼血止澀爲主。但氣血衰弱之婦人。素來經水甚少。血色淡紅。或經期每多愆遲。決非熱傷陰絡。是氣血虧極。氣不攝血。下元將脫。急以參朮等峻補之。

（問）婦人並未發見疾苦。又不受孕。忽然經水斷絕不來。何故。
（答）婦人並未發見疾苦。又非受孕。經水斷絕不來。其原由實非一朝一夕之事。內經所謂二陽之病。發於心脾。其傳爲風消。再傳爲息賁。蓋婦人意有不遂。抑鬱不快。則心不生血。脾不化精。而經水斷絕。漸見肌肉瘦削。甚則短氣微喘。癆損之現象生矣。

大便從前陰而出

張天翼

近閱新聞報醫藥顧問欄有男性某。大便從前陰而出。痛苦萬狀。求能愈之者。答某婦前陰出糞。斷爲血枯腸燥。宜用養血調腸之品。并引喻嘉言寓意草。曾論此證。而無方法。余近遇姚婦。大小便均從前陰而出。腹中疼痛。究其成因。則曰始患白帶。經陸某診治。陸謂須將白帶下盡。則帶自不至。此種狂言。病者竟信而不疑。連服十六劑。而大便并入前陰矣。余始用當歸養血湯。車前澤瀉等品。使幽門與闌門洞開。闌門失其開啓之機。故水穀之渣滓分清飲二方合治之不應。細思下帶過甚。必氣虛下陷。且陸某過用攻洋。由賁門幽門以入小腸。水分穴。因受利水藥品之破壞。不能泌別清濁之氣。遂用以固其幽賁二門。柏仁歸鬚以潤其大腸。乃用四君子加升麻以提其下陷。大小便分清矣。惟小便淋漓。而大便經滯。乃依法去升麻加枸杞。服數劑。經月。余已赴申。聞因他症失治而殁。余按大便從前。小便從後。謂之交腸。膀胱之中。氣不化則小水并入大腸。而爲泄瀉。若大便均從前陰出。則古籍無所考。故無以名之。直名之曰大便從前陰而出。我願博雅君子。一商正之。

宋愛人編著　楊志一校訂

月經問題　出版

上海西藏路平樂里國醫出版社發行

月經不調
—是女界魔障
—是生理變態
—是病的徵象
—是不孕根原

月經問題
—是女性衞生之寶鑑
—是促進孕育之妙機
—是閨房醫藥之顧問
—是女性健美之導師

全書一冊　實價六角　寄費九分

長壽

于右任

每份四分　第四十三期

中華民國念二年三月卅一日

每逢星期五出版　全年五十期　連郵二元　國外加倍

館址　上海三馬路雲南路口幸福書局內

◉內政部登記證警字第一一二七號◉

◉本報特聘請吳之屏方家楨大律師爲常年法律顧問◉

本期目錄

性病與結婚
脚腫驗方
百日咳
鴉片中毒救治法
爛腺瘡
傷風哮喘靈藥
小兒傷風咳嗽
小兒傷食脹瀉
姙婦之衞生
腦貧血與腦充血之急救法
小兒之頓咳
赤白帶簡治法
喉脹神效方
丁甘仁先生治驗案
肺病自療法
乳汁的成分和作用
康健的要則要素
美容術
用藥指南
燈下讀書法
名醫馬培之軼事
四顧草廬
衞生小問答
大便從前陰而出

□保腦丸之發明
保腦丸者。非醫家乃病家也。病家無醫藥知識。何以能發明。曰。從實驗中得來。當其患腦病劇烈之時。中西名醫。百治無效。後無意中服此藥。竟效。於是有此丸之發明。

□保腦丸之功效
余戚某氏。亦患腦病。始則鼻流濁涕。腦目昏糊。繼而記憶薄弱。精神不振。即以此藥試之。不數日而愈。其功效之神速之非他藥所可比擬。

□保腦丸之服法
保腦丸之服法。極爲簡便。既無煎煮之勞。而且攜帶便利。祇須在飯後用白開水吞服三錢。小兒減半。

□保腦丸之價目
保腦丸祇有一種。每盒大洋五角。不折不扣。每打五元。

廣東鄭震發明
上海三馬路雲南路幸福書局代售

李健頤氏秘製
▲清嗽良藥▲治嗽粉
每包大洋一角
此藥專治風寒咳嗽之聖藥專治肺炎失音痰管發熱肺癆胸痛氣促肺痿咯血百日咳並發熱喘急等症無不兼療屢經試驗皆著奇功
▲痢敵▲治赤白痢特效藥
每包大洋一角二分
此藥專治赤白痢疾性質和平不傷元氣最爲靈效乃百發百中之良劑也又能兼療胸腹積滯絞腸扭痛胃發酸氣嘔噁嘈心口吐清水胃痛割酸等症不分男女老幼均可服用
總發行所福建青潭五廟后徐慶堂製藥局
代售處上海三馬路雲南路幸福書局

性病與結婚

自身—病情更進
妻子—傳染惡疾
兒女—先天遺傳

【懷鳳】

西諺云。結婚爲戀愛之墳墓。此指結婚之後。男女雙方。往往暴露其本性。不復若戀愛期之柔和。溫存。又因組織新家庭之後。經濟及環境之關係。減少其暢敘之機會。而積久成習。往日之熱度。爲之挫減。所謂戀。所謂愛者。結婚之後。即成過去。曩時之甜蜜風味。至是不復能咀嚼矣。上所云云。概就康健者而言。若與不康健者結婚。則其影響更甚。前之所謂「墳墓」僅屬喻辭。此則名符其實矣。而與性病者結婚。其身體上與精神上之痛苦。必有不堪設想者。嘗見女子未出嫁時。肌肉豐美。神光煥發。結婚以後。體質漸弱。光彩漸斂。面色轉黃。精神亦易憊。腰背痠疼。白帶頻下。此無他。乃感染性病之故也。結婚雖爲可樂之事。不慎於前。必受害於將來。舊式婚姻。全由父母作主。其目的在門第之高下。所謂「門當戶對」者。其他概置之不問。歐風東漸。競尚自由。以友誼爲初步。進而談戀愛。在熱烈之戀愛期間。更進而訂婚而結婚。表面上遠勝於舊式婚姻。其流弊必少。實際上不及舊式婚姻者亦甚多。一則以青年男女偏於感情方面。少理智之運用。戀愛期間。勇往直前。全爲盲目之舉動。一則所謂戀愛者。往往建築於金錢與姿色之上。其他一切。不遑計及。危害之來。即在於此。婚姻之宜慎於初。不僅在對方之品行與學業上注意。身體之健全與否。亦宜審察。而性病如白濁梅毒之患者。尤當考察明白。男女雙方。於訂婚之初。最好請醫生檢查。康健者。給以證書。不康健者。不能以證書授之。患淋病梅毒等之性病者。因無訂婚之餘地。即輕症亦宜就醫調治。及病體全愈。恢復康健。始能履行婚約。則可免無限之苦惱。永享健康之安樂矣。

實用驗方

□脚腫驗方
江南之地多溼。故人每患脚腫。危殆實甚。若不及早治愈。方用老蠶頭四兩。煎汁加紅糖少許服之。外用冬瓜皮葫蘆皮赤小豆煎水洗之。輕者數日可愈。重者半月亦痊。但戒與魚腥忌食。此方治愈多人。望勿河漢斯言。

□百日咳
百日咳之證。小兒患之甚多。綿延最久。服藥罔效。可用西藥遠志酒一錢半。杏仁水錢半。輕淺香酒七分。毛地黃酒七分。和勻。每用半羹匙。開水沖服。中藥用桑菊飲。加款冬花川貝母枇杷膏鹹黃果。屢試屢驗。

□鴉片中毒救治法
誤服鴉片。毒質未發。尚可服藥吐之。若毒發已甚。牙關緊閉。藥難灌下。可急用西藥阿甫嗎啡液。注射皮下。先俾毒藥吐出。繼與金銀花生甘草煎服。洗腸。自可無妨。

□爛腺瘡
先用西藥硼酸水。於患處洗之。再用李製九零九藥膏貼之。連治數次即愈。

□傷風哮喘靈藥
用西藥依必格酒一錢。顛茄酒二分。陳皮糖漿二錢。調和。二日分服。一日三次。滾水調下。效如神。或用李製清嗽靈粉一包。開水送下更。

□小兒傷風咳嗽
用西藥抱物氏四分。阿斯比林八分。調和。勻四包。一日分服。再用桑菊飲送下清嗽粉即愈。

□小兒傷食脹瀉
小兒腸胃薄弱。每易傷食。傷食積滯。即成脹瀉。先投西藥蓖麻油一錢。勻六包。二日分服。繼與保和丸山楂南山楂茯苓神麯等。煎湯送下八寶藥散。立見效驗。

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

姙婦之攝生

展能

「姙娠」在女子的生活過程中。是一個極重要的時期。當特別注意。少有不愼。即引起疾病。或竟致流產或早產。和姙娠生理上。姙婦以不變平時的生活法及作事不過度爲宜。然有不適於衛生之道者。是當速於改良。

(一)運動　適宜的運動。極有益於姙婦。如因身體倦怠而不事運動。那末。姙婦必起精神沉鬱。食慾不振。便秘。不眠等現象。有害於身體的健康。又如過激的運動。最易振動身體。使胎盤剝離。以致流產或早產。故宜禁絕。

(二)起居　能早起早睡最佳。早起則能吸收新鮮空氣。使精神快爽。但在姙娠中。睡眠必需充足。晝寢有害於姙婦。必使禁絕爲是。

(三)飲食　姙婦最忌飽食。然姙婦非徒營養已體。又須供給胎兒之營養。所以食料宜畧畧從豐。但以易於消化。富於滋養者爲宜。不易消化之食品及刺激品。不宜濫用。其他如興奮之飲料(如咖啡。茶等)。亦不宜多飲。

(四)衣服　姙婦之衣服。宜舒寬。不宜緊束下腹及胸部。否則於母之健康。胎兒之發育。皆不免有所妨碍。

(五)身體　姙婦時時宜入浴。但浴水過熱。則甚有害。身體虛弱的姙婦。每晨可用手巾浸冷水。(水中含鹽少許者更佳)。遍擦全身。至膚色微紅爲止。這樣。既足以使身體強壯。復合於淸潔的目的。

(六)精神　姙娠期內最宜穩靜其精神。凡足以激發姙婦之情感者。皆宜避免。有以分娩爲畏事。抱恐怖之觀念者。必善爲譬解。以安慰其精神。總之。毋使姙婦稍有憂慮及拂心之事。這樣。不唯可以保姙婦之康健。實於胎兒之養育及生後之體質。大有關係。

(七)乳房　乳房是哺乳的要具。所以在姙娠中。無不注意並保護之。每日宜用淸水或酒精洗淨。務使常常淸潔而健全。姙婦之乳頭。有因發育不良而陷沒者。則每日宜以淸潔的指頭提擧牽引之。甚爲有効。

(八)房事　務需限制。至姙娠之後半期。尤當禁絕。因爲姙娠中。實行房事。最易使姙娠中絕。即易致早產或流產。

以上所擧八項。在姙娠的攝生術上。當十分注意。以防姙婦之早產或流產。

腦貧血與腦充血之急救法

腦爲一身之主。故養護不可不周。一旦偶失常度。則救治又不可不急。蓋稍一不愼。即有不測之變矣。腦疾之種類甚多。而最足以使人驚懼者。則爲腦貧血與腦充血二症。因此二症發覺時。即有最劇烈之變相。小腦即失其指揮之本能。而大腦亦暫停其動作之功用也。於是救急之法。不可不知。茲將此二症之現象及急救法。分述於後。願讀者諸君一留意焉。

(甲)腦貧血之現象及急救法

(一)現象　發覺時即心神不適。恍有可恐怖之事實將發生。並起耳鳴頭暈目眩流汗肢冷諸現象。甚者失眠或昏厥。

(二)急救法　最宜注意者。即使其得飽足之呼吸。以盛其血行。如已昏厥。則當低其頭部。高其下肢。注冷水於頭部及胸部。以調和其血輪。而恢復其固有之狀態。或以臥龍丹取嚏使之蘇醒。

(乙)腦充血之現象及急救法

(一)現象。發覺時面紅耳赤。若有火燄熱於中者。此實症也。面色蒼白或失神者。此虛症也。

(二)急救法　實症者。則整理其生活狀態。戒節慾即可。若虛症者。則非令其靜臥。保其四肢之溫不爲功。要之上述二法。不過救急而已。至若恢復原狀。則非延醫療治斷難奏效。務希諸君。萬勿以有所恃而不恐也可。

小兒之頓咳

(仲)

多令氣候寒冷。每易感冒生咳。咳雖爲肺部之一種抵抗作用。然久咳亦能傷肺。小兒之頓咳。咳聲連連。震動頗劇。肺部最易受傷。頓咳者。其咳有休止時間。發作時。聲如連珠。咳嗆不已。頸部靜脈緊張。眼球突出。前額現冷汗。氣不連續。呈窒息之狀。延至十分乃至半分鐘。輕者一晝夜僅發三四次。重症則及於百次。故患者困苦非常。

本症發於春秋二季。有傳染性。初起僅發乾咳。或兼鼻塞不通。約二星期。即呈頓咳現象。輕者一月後即能轉輕。重者往往延至三四月之久。故一名百日咳。所謂百日者。非患病之時間。適爲此數。乃言其不易就痊。經過之時間甚長也。體質強。感染輕。調養又得宜。則必非百日。亦能減退。反之體質弱。感染重。調養又不得其法。百日之後。亦難痊愈。肺本爲嬌臟。小兒之肺。尤爲柔弱。頓咳不愈。往往釀成肺膨者。身熱咳嗆。痰盛氣喘。西醫稱爲肺炎。危險殊甚。不特頓咳易於轉變此症。其他感冒咳嗽。亦易釀成。故宜及早治療。切勿因循延誤。

本症治法。可以分輕重二種。輕者用四子養親湯(炙蘇子。牛旁子。青蒿子。萊菔子。)爲主。重者用麻杏石甘湯(麻黃。杏仁。石膏。甘草。)爲主。再參入順氣化痰止咳之品如旋覆花。桑白皮。半夏。陳皮。款冬。查炭之類。有得心應手之妙。

赤白帶簡治法

尤學周

原因　溼熱下注。感染白濁。

症狀　先覺陰道疼痛。交媾不適。尿意頻數。次則分泌白色或赤色黏膩。二三星期後。成爲慢性。食慾不振。膚色不澤。兩眼下有黑暈。

療法　馬齒莧生擣絞汁一大碗。入雞蛋淸數匙服。(孕婦忌)或用白木槿花洗淨。乾者六錢至一兩。鮮者倍之。豆腐十二兩至一斤。切小塊。同入瓦罐內。傾水二大碗。煮熟。空心食之。

噎膈神效方

噎膈一症。多因胃中液枯。二腸窒塞。食物不能流入腸中。膈於胃口。以致朝食暮吐。諸藥罔效。古人用啓膈飲。(茯苓　丹參　沙參　川貝　砂殼　鬱金　荷蒂　蔥蒲杆　頭糠　甘瀾水煎。)余歷治頗多。常將此方。再加火麻仁。郁李仁。以潤二腸。雞內金。鹿肚草。炒麥芽。開胃運脾。服者無不迎機奏效。誠有勝啓膈飲萬倍矣。

胃病靈藥
開胃靈
上海佛慈大藥廠

曹濃雨君鑒

貴恙於服藥之外。兼須攝身。對于飲食起居。均須注意。考遺精而至不知不覺。則精關之不固。顯然可見。可常服金鎖固精丸。每早晚各一次淡鹽湯吞下。忌一切辛熱刺激之品。爲要。

丁甘仁先生治驗案(十)

朱振聲錄

魚行橋王右

(七)少陽痢

滯下腹痛。乍寒乍熱。口苦咽乾。脈弦數。陽明少陽爲病。當兩解之。

柴胡　條芩　生軍　枳實　半夏　炙草

(記)此方服後。痢先止。作熱未罷。後用小柴胡加桂枝。得收全功。

朱振聲醫士

上海新新公司常年醫藥顧問
上海世界書局常年醫藥顧問

診例

(甲)門診一元　號金不收
(乙)出診四元　路遠遞加
(丙)膏丸方四元　隔日取件
(丁)外埠問病二元　原班回件
(戊)急病隨請隨到

時間　門診上午九時至下午四時止　出診四時以後

診所　上海雲南路會樂里第一弄第一家

電話　九一四九二　掛號　廬啓

□朱振聲醫士編著之醫藥常識書

婦女病全書	一冊	實價大洋一元
家庭醫藥常識	一冊	實價大洋八角
百病秘方	一冊	實價大洋四角
保腸新書	一冊	實價大洋四角
腎臟研究	一冊	實價大洋四角
長壽彙選	一冊	實價大洋六角
怪病奇治	一冊	實價大洋八角
痛症大全	一冊	實價大洋四角
咳嗽自療法	一冊	實價大洋二角

胎前病自療法

(九)朱振聲

(二十五)胎前尿血自療法

原因　孕婦勞傷經絡。有熱在內。熱乘於血。血得熱則流溢。滲入膀胱。故令尿血。

症狀　小水混合血液。作殷紅色。溺時。尿道熱痛。

治療　宜淸熱止血

處方　鮮生地八錢　全當歸二錢　黑山梔二錢　湖丹皮二錢　炒阿膠三錢　血餘炭二錢　川連炭六分　澤木通一錢　蒲黃炭二錢　赤茯苓三錢　六一散四錢

(二十六)胎前漏紅自療法

原因　勞心或勞力過甚。以致衝任氣虛。不能約束。

症狀　孕婦下血。腰支痠楚。

療法　宜補中安胎。

處方　高麗參一錢　土炒當歸二錢　炙生地三錢　川斷肉三錢　炒白朮錢半　淡黃芩二錢　阿膠珠三錢　炒白芍二錢　茜根炭二錢　炙甘草五分

(二十七)胎前胎動自療法

原因　胎動不安多由孕婦勞碌過甚。或血熱所致。

症狀　胎動不安。腰腹作痠。小腹欲墜。

治療　宜固攝胎元。

處方　炒白朮二錢　當歸身錢半　大麥冬二錢　酒條芩二錢　炒白芍錢半　川斷肉三錢　紫蘇葉八分　陳廣皮四分　春砂仁三分　炙甘草三分　虛者加人參二錢

□乳汁的成分和作用

(乳汁的起源在)　婦人姙娠的最後的時期。她的乳腺的工作。已行開始。但是分泌起來的乳汁。很少很少的。自從分娩之後。她的乳汁的分泌。漸漸的增加。在第一個星期和以後。有變化的不同。區分爲二個時期。即初生乳。和成熟乳的鑑別。

(乳汁的成分和作用)　用顯微鏡將乳汁滴入。研究他的成分。有脂肪質。蛋白質。灰質。糖質。脂肪質。蛋白質。糖質。所以營養小兒的肌肉。因爲這類的物質。富於滋養料。灰質即石灰質。爲增長小兒的骨骼的原料。也決不可缺少的。

(乳汁的狀態)　窺於顯微鏡中。可見無數的小球。浮游在透視的液體裏。那透視的液體。就是所謂乳淸。小球。就是乳球。形狀不一的。有淋巴球。白血球。破裂不完全的細胞(培淸)

康健的幾則要素

藍田

人體衰頹。沒精沒采。對於無論什麼事。都要放棄。不能進行。同時得到十二分的苦況。故生存在社會的人們。先當康健他的身體。固結他的精神。才能勿失志於後呢。茲將康健上根本的辦法。略書一二。以供閱者同志的參考。

先天問題　無論誰有了病。都要怨恨身體的不康健。不能趕偉大的事業。以致終身埋沒。不得出人頭地。譬如適才豪興的志氣。不久時。即行打消。新穎的思想。半已成熟。自乏精力。阻止進行。這大半是先天不足。和後天失養的結果。俗話上說的龍生龍種。虎生虎子。西方諺云。欲求子孫的體質的康健。先有父母強健的體質。這從先天上的注意的話。故父母體質不健。那末子孫的體質亦不健。倘父母患什麼不康健的病症。或和白濁梅毒等類。不宜房事。務須治愈斷根。得到十二分的康健。即將來的子孫也能得到十二分的康健。

衣服問題　布衣煖。菜飯飽。這兩句話。很實在的。衣服。所以保護身體並非徒爲美觀。衣服過於溫煖。或過於單薄。則體溫不調。易受外界感冒。綢緞織品等類。反於身體不適。不獲自由。多一層的障碍。故裁製衣服。必使適於身體。合於生理。

飲食問題　病從口入。飲食對於人體的健康。一天到晚。接觸得很多。須格外的注意。食品的生。冷。硬。等。均不宜食的。食物的營養料富足的。蛋白質啦。脂肪質啦。小粉質啦。三者混和互食。和食物富於以上三類的滋養料的。可以引起消化的能力。增進食慾的希望。造成康健的體魄。

運動問題　強筋骨。活血脈。全是運動的機能。和結果。運動過度。反於身體無益而有害。呼吸的練習。最好深呼吸。呼吸的時候。不可啓口。恐那冷空氣進了肺部。致患病症。又在黎明的時光。放步野外。對於人體的健康。更易見效。

附　勿飲濃茶。因濃茶的刺激性很大。無益於身體。故平時宜飲開水。

美容術

(嶽)

(甲)關於面容方面

(一)洗面　先濕兩手。用手指擦面數次(最注意口鼻兩部)後。再用海綿或其他絨類拭乾擦之。則面色就非常美滴。

(二)美顏　A摩熱兩掌。便即摩面部。使熱。或再摩額眼。那就光潤了。B黑牽牛十二兩。皂角去皮燒四兩。天花粉。零陵香。甘松。白芷各二兩和之研細末。洗面時擦之。

(三)去黑皮　A天門冬曝乾和蜜糖。調成丸散。洗面時擦之。B白冬瓜一個。用竹刀削皮。切片。和酒一斛半。水一斛煮爛。用磁瓶藏其潔汁。夜睡時塗上。洗面拭去。

(四)去粗糙　面部常有粗糙的。以毛巾塗雞蛋白揩之。

(五)去雀斑　A白芨。白斂。白芷。白附子。白殭蠶各一兩。甘松。香山奈各五錢。零陵香二錢。天花粉。菉豆粉二兩。藁本。防風各二錢。B白梅。櫻桃枝。碎細末。淸早洗面。煅肥皂筴一挺。小皂角紫背。浮萍各五錢。研末和蜜調丸。每日洗面。G輕粉。蛤粉各五錢。宮粉一兩。密陀僧。白檀各二錢研末。加麝香一分。用雞蛋白調揩之。

(六)去黑痣　A.桑炭灰。風化石灰各五兩。以鮮鐵甲威靈仙煎湯調灰成膏。點之。不須挑。B.藜蘆灰五兩。用開水調之。盛銅皿內。煎之使黑。以針破痣。點之。凡三次便脫。C.桃仁。冬瓜仁等研末和蜜塗之。

(七)去粉刺　蜜陀僧研粉和人乳。

(八)去面泡　加硫強一滴。寢時塗之。俗稱暗瘡。原因是皮脂腺口附着穢物。分泄物遂停滯了。因之結成粟粒狀。可時加意淸洗患處便了。

(乙)關於髮部及其他

(一)摩髮　摩熱兩掌。順摩頭髮可令髮不白。

(二)乾洗　白芷和藁本研末。調水塗之。明日梳之。

(三)生髮　A.側栢葉陰乾。研末。和香油塗之。B.生麻油。桑葉煎。去渣。沐之。C.桑葉。麻葉煮米泔水沐之。

(四)光髮　A,用本人脫下之髮。煎。將乾。鍋底有如飴形的。就用之塗髮。B木瓜浸油梳之。

(五)去口臭　A肉桂湯嗽口。B肉桂皮嚼之。C藥酒十滴。水半杯和嗽口。

用藥指南

(十二)【朱振聲】

(十)遠志(味苦辛溫入於心腎)

定心氣止驚智　心腎君火。心火衰則不能生血。血虧弗能安神。神不內守。心虛易驚。心火不能下交於水。則水火失合化之能。故智不長。遠志辛溫。能壯心火。君火鎮定。震慽無憂。水火旣濟。靈機日增。乃交通心腎之要藥。

補腎氣強志益精　腎合志而藏精。遠志辛溫。能蒸動腎陽。氣化有權。水足生精。精藏於腎。腎精封塡。上濟於心。伎巧出焉。志之用也。

治皮膚中熱　腎水不能上交於心。心火不能下交於腎。其火上炎。發現於外。自覺其熱。皮膚溫度。實與常人無異。遠志辛溫。能交通心腎。水火旣濟。則陰陽燮和。膚熱自覺其退。

令耳目聰明　則腎竅耳。肝竅目。精上達則耳聰。血上奉則目明。遠志補腎。精充於下。則耳聰於上。水來生木。則目亦明。

療咳逆傷中　咳逆而愈傷中。腎經虛寒。寒氣上泛。化爲痰飲。漬之於肺。咳嗽氣逆。難於平臥。中火水相交。在於中土。心火與腎火衰敗。則火不能生土。中焦受傷。遠志辛溫。能溫腎陽以制水。則咳逆止。壯心火而生土。則中傷愈。

補不足以除邪氣　邪氣外盛。正必內虛。遠志辛溫。能宣心火。而壯腎氣。水火相濟。則正氣旺。正足則邪無稽留之餘地。